

# TORTILLA DE HUEVO ESTILO MEDITERRANEO.

Biblioteca AMED. Muscle's Nutrition. Año 6. #32. Pág. 10.

## Ingredientes:

2 cucharaditas de aceite de oliva  
4 cebollas pequeñas picadas  
½ taza de albahaca fresca picada  
2 jitomates medianos picados sin piel y sin semilla  
1 papa mediana rebanada delgada  
4 huevos  
½ taza de agua  
¼ taza de queso parmesano rallado  
¼ taza de queso fresco

## Preparación:

Calienta 1 cucharadita de aceite en un sartén antiadherente grande. Añade las cebollas, albahaca y jitomate y saltéalos por 2 minutos. Retira del fuego.

Calienta el aceite restante. Añade las rebanadas de papa y cocina hasta que estén tiernas, aproximadamente 4 minutos. Reduce el fuego y coloca las papas en una capa en el fondo del sartén. Licua la ½ taza de agua, los huevos y el queso parmesano y vierte encima las papas. Coloca encima la cebolla, tomate y albahaca salteados y el queso fresco en trocitos y cocina a fuego medio-bajo por 4 minutos aproximadamente o hasta que la tortilla este cocida.

Rinde: 4 porciones

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

<b>Calorías</b>	<b>181</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>6g (27% de las calorías)</b>
<b>Grasa Saturada</b>	<b>3g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>12mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>385mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>15g (32% de las calorías)</b>
<b>Proteína</b>	<b>19g (41% de las calorías)</b>
<b>Fibra</b>	<b>2g</b>